

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för sommaren

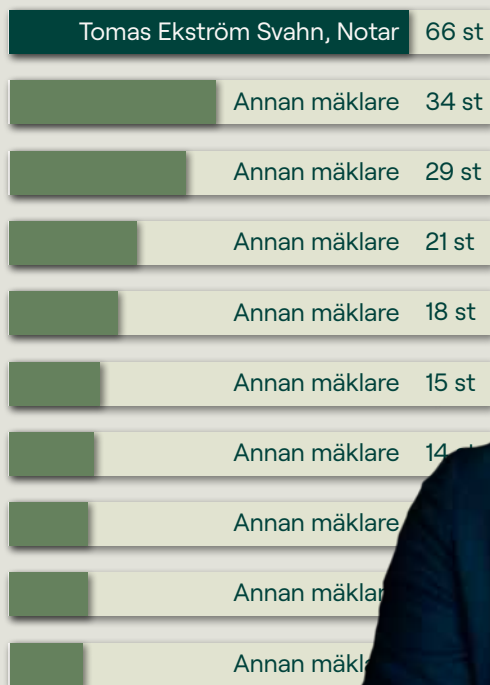
Årgång 23 • Nr 2 • juni 2023



Foto: Erik Enfors

Alla utrymmen i Riksdagshuset är smyckade med konst av olika slag, totalt finns ca 4 000 konstverk. Endast en bråkdel av alla dessa hann de nyfikna Spångaveteranerna ta del av. Läs mer på sidan 10–11.

Spångas överlägset största mäklare!



Källa: Hemnets Andelsstatistik, sålda bostäder i Spånga 2020-08-01 - 2022-01-01

notar

Ditt livs bästa affär

Tomas Ekström Svahn
Reg. Fastighetsmäklare, delägare
tomas.ekstrom.svahn@notar.se

0708-67 70 32

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #2 2023

- 5 Ordföranden har ordet
- 6–9 Notiser från omvärlden
- 10–11 Februaribesök på Riksdagshuset
- 13 Vintern rasat...
- 14–15 Ett reseombuds memoarer 2014–2023
- 16 Sommaraktiviteter
- 17 Månadsmöten hösten 2023
- 18–20 Funderingar över tid!
- 21 Några viktiga telefonnummer
- 22 Våra aktiviteter
- 24–25 Kommande resor
- 26 Tips för att förhindra fallolyckor
- 27 Uppkopplad?
- 28–29 Månadsmötet i mars
- 29 Spångaveteranernas kalendarium
- 30–31 I Stockholm har 65+ högst livskvalité
- 32–33 Kvinnor i kvadrat på månadsmötet
- 34–38 Föreningens styrelse, funktionärer, ombud, adress samt Spångaveteranens medarbetare m.m.



Glöm inte att meddela ny eller ändrad e-postadress, nytt eller ändrat telefonnummer!

Enklast gör ni det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin\(at\)telia.com](mailto:gunnar.sundin@telia.com). Om ni inte fått ett mejl från **MailutskickSPF SYSTEM** senaste månaderna, har jag inte er e-postadress.

Gunnar Sundin, medlemssekreterare

Thaiwok & Sushi

Take away & bordservering



SPÅNGA CENTRUM

08-36 33 30

www.baanthai-spanga.se

Vardagar: 10–20 Helgdagar: 12–20

För alla Spånga Veteraner!

Måndagar 10% på hela menyn
(Gäller ej dagens lunch)

5 % PENSIONÄRSRABATT ONSDAGAR FÖR ÅLDERSPENSIONÄRER

Välkommen in och prata med kassan så hjälper vi Dig att ansöka om kort.
Kortet är helt kostnadsfritt

ICA Supermarket

ÖPPET ALLA DAGAR 8–21

Ordföranden har ordet



Stockholmsdistrikt av SPF hade sitt årsmöte den 30:e mars i Finlandshuset nära Birger Jarlsgatan. Spångaveteranerna representerades av Thomas Sessler och mig. Redan vid Spånga station fick vi en lika fantastisk som sällsynt upplevelse att berätta om för barn och barnbarn. Vi åkte rulltrappan från busstorget till biljetthallen! DEN DAGEN FUNGERADE DEN!

Till distriktets årsmöte var ”Äldre- och socialförsäkringsminister” Anna Tenje inbjuden att tala om ”Aktuella frågor på äldreomsorgs- och pensionsområdet”. Hon drabbades av en rejäl förkylning så statssekreterare i Äldre- och socialförsäkringsfrågor, Anna Pettersson Westerberg i Socialdepartementet blev ersättare. På agendan:

1. Stärkta förutsättningar för äldre och äldreomsorgen

Det sker starka förändringar i befolkningsstrukturen 1968 var 11% mellan 65–79 år och 2% 80+. men i år är 15% mellan 65–79 år och 5,5% 80+. Prognos 2048 15% mellan 65–79 år och 9% 80+.

Detta beror på att många av de talrika 40-talisterna (”Köttberget”) lever längre än 80 år. Fransmännen har lite problem att acceptera att pensionsåldern behöver höjas. I Sverige kommer behovet av personal på äldreboenden att öka drastiskt.

En utredning av språkkrav på äldreomsorgens personal pågår. Undersköterska blir skyddad yrkestitel 1 juli. Budgetpropositionen innehåller satsning på äldreomsorgen med 12 miljarder.

2. Pensionerna och reformarbetet för mandatperioden

Medellivslängden för kvinnor har sedan 1970 ökat med 8 och för män med 10 år. Pensionsåldern höjs 2026 till 67 men den sänktes 1976 från 67 till 65, alltså netto noll. Det betyder att pensionen inte når lika hög andel av lönen före pension som tidigare. Det finns för närvarande ett överskott i pensionssystemet. De senaste åtta åren har det växt från knappt 200 miljarder till 1300 miljarder. Vill politikerna höja pensionerna så finns resurserna redan på plats.

Erik Enfors



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Erik Slottner – Ingen går oskadd ur lågkonjunkturen

Eriks Slottner styrde äldreomsorgen i Stockholm, nu är han boss över alla kommuner. Erik är född 1980 i Kalmar, pol.mag. i Linköping, aktiv inom KD. Han var äldre- och trygghetsborgarråd i Stockholm 2018–2022. Sedan oktober 2022 civilminister.



*Erik Slottner, civilminister
Foto: Ninni Andersson*

Som kommunpolitiker upplevde Erik att staten hade lite dålig förståelse för det kommunala behovet och för att kommunerna ser väldigt olika ut. Som minister lovar han att försöka fixa det. Det ekonomiska läget gör honom orolig. ”Ingen kommer att gå oskadd ur den här lågkonjunkturen.”

Erik Slottner ger inga löften om utökade statsbidrag. På frågan om riktade eller generella statsbidrag svarar civilministern med ”Både och”. Med stora underskott och stora ekonomiska problem – då behöver det luta mer åt det generella. Vid brister i vissa sektorer – då är riktade bidrag bra för att se till att alla kommuner jobbar med en och samma fråga.

I sin nya roll som civilminister vill han hålla i taktspinnen för en snabbare digitalisering – om han kan hitta den.

Dagens Samhälle 2023-01-19 /Åsa Nilsson

Korruption – Personer i osunda nätverk kan påverka beslut

Sverige är på femte plats av 180 länder på Transparency Internationals lista över länder som är bäst på antikorrupktion.



Claes Sandgren

Foto: Jonas Ekströmer/TT

Enligt Claes Sandgren, tidigare ordförande för Institutet mot mutor, finns ändå stor risk för maktmissbruk i kommunerna. Rena mutor är ovanliga, men en mer subtil vänskapskorruption riskerar att frodas i kommunerna. Skadlig samförståndsanda och osunt nätverkande är risker vid informella kontakter. Tilliten kan skadas.

Claes Sandgren, som är professor emeritus, har

gett ut boken ”Korruption, intressekonflikter, maktmissbruk och maktfullkomlighet. *Dagens Samhälle 2023-02-09/ Cecilia Granestränd*

Emma Lennartsson – Man blir en bättre människa efter en kris



Skandalen på Transportstyrelsen 2017 knuffade ut henne i strålkastarljuset och hon tvingades bort från sin post som statssekreterare åt Stefan Löfven. Nu är Emma Lennartsson ny regiondirektör i Stockholm och säger att den omvälvande affären gjort henne tryggare.



Emma Lennartsson

Hon är på studiebesök på Norrtälje sjukhus, som drivs av bolaget Tiohundra, ett samarbete mellan kommunen och regionen. På frågan om Region Stockholm idag är en tillräckligt attraktiv arbetsgivare svarar Emma Lennartsson:

–Här i Norrtälje är det fantastiskt. De har väldigt låg personalomsättning, många trivs på jobbet och jobbar kvar i väldigt många år. På många håll fungerar det väldigt bra. På andra håll behöver det bli bättre. *Dagens Samhälle 2023-02-09/ Cecilia Granestränd*



När internet dog minskade stressen – Digitala verktyg måste bli mer stödjande än störande

IT-kraschen i Kalix gav en oväntad insikt. Att jobba analogt minskade stressen i den hårt pressade hemtjänsten. Nu pågår planering för att testa nya arbetssätt, samt funderingar kring när digitaliseringen i omsorgen stödjer och när den stör.

Mindre arbetsgrupper som tar större ansvar för sin planering och lite mindre centralstyrning via det digitala planeringsverktyget är saker som Kalix kommun överväger att prova.

Det är svårt att hitta tillräckligt många nya medarbetare. Kan digitalisering underlätta? Vissa kommuner har provat att transportera mat med drönare. Korta tillsynsbesök har digitaliserats. Städning kan kanske göras av robotar i framtiden. Kringsysslor kan digitaliseras. Men omvårdnaden förblir beroende av medarbetare som inte är digitala.



Dagens Samhälle 2023-02-23 /Åsa Nilsson



Förut planerade vi för storm – nu ska vi ta höjd för krig

Krisberedskapen inom äldreomsorgen bör stärkas väsentligt, anser regeringen. För att snabba på planeringen får kommunerna ett statsbidrag på 96 miljoner kronor.

Socialstyrelsen har kartlagt krisberedskapen i socialtjänsten och kommunala hälso- och sjukvården. På flera områden behöver arbetet med beredskapen intensifieras. Socialstyrelsen lyfter fram vikten av utbildningar och övningar. Vi ska bygga en civil beredskap som tar höjd för krig. Förut har vi planerat för mindre scenarier, som en storm.

Dagens Samhälle 2023-03-02 / Cecilia Granstrand



Snabbfotat samarbete mot gängvåldet – socialtjänst och polis samarbetar i Rinkeby

Allt fler unga med tunga vapen i hand. I Rinkeby har socialsekreterare flyttat in på polisstationen för att kunna jobba mer effektivt mot



gängvåldet.

Både socialtjänst och polis hyllar samverkansmodellen.

–Vi har förmodligen förhindrat att ungdomar skjutit eller skjutits till döds, säger socialsekreteraren Magdalena

El-Sayed. Platsen ansågs så farlig att knappt något bolag ville bygga nya polishuset i Rinkeby centrum. Nu står det färdigt, bunkerlikt, bepansrat och med extra säkra fönster. Drygt tre dagar i veckan är det Magdalenas arbetsplats. Hon säger att hon har fem steg bort till polisen Lina Herting. De är kompanjoner i arbetet med ungdomskriminaliteten i området.

Samverkansmodellen kom till på initiativ av dåvarande socialborgarrådet Jan Jönsson. Det tog något år för de två myndigheterna att finna varandra. Idag jobbar de tätt ihop. Polisen förser socialtjänsten med lägesbilder av pågående konflikter och individer i den kriminella miljön. Infor-

mation som socialsekreterarna behöver för att kunna jobba förebyggande. Genom gemensamma möten med föräldrar och ungdomar hjälps de åt att bygga förtroende för lokal polis och socialtjänst.

Tack vare samverkan har vi förhindrat att någon skjutit eller skjutits ihjäl.
Dagens Samhälle 2023-03-02 /Karin Lundahl



Äldreboendenas krisberedskap – Vi är sårbara

Vid omfattande och långvariga strömavbrott är äldreboendena särskilt utsatta. Kommunerna ser nu över behovet av reservkraft, krislådor, vattendunkar och batteribackup.

En kall måndagskväll i november 2022 slogs strömmen ut i norra Oskarshamn. Efter bara några timmar slutade mobilmasterna att fungera och flera äldreboenden kunde inte längre nås per telefon. Få har kvar fasta telefoner. Socialförvaltningen fick skicka ut två personer i bil. De hade med sig kommunikationsutrustning, stormkök och ved. Flera boenden har öppen spis. I Katrineholm ska alla äldreboenden få egna reservkraftverk. Utan ström blir det kallt och svårt att laga mat. Hissar och liftar fungerar inte.

Dagens Samhälle 2023-03-02 / Cecilia Granstrand

Änna dig känslan av nystädad!

**Pensionärsrabatt vid återkommande städning måndagar och tisdagar!
(Minst 3 timmar per tillfälle.)**



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

Vi utför både hem- & företagsstädning. Självklart har vi kollektivavtal och det är samma person som utför städningen.

Kontakta oss redan idag.

Bennebolsgatan 34 • Spånga • Tel: 08-761 20 60

Februaribesök på Riksdagshuset

Att besöka riksdagshuset kan vara både lärorikt och en spännande upplevelse att få vandra i denna kulturhistoriska byggnad tyckte 20 kulturvandrare. Så det blev pendeln in till stan och vandring till Helgeandsholmen.



Stenansiktet Carl Bildt.

Efter en rigorös säkerhetskontroll kom vi till den enorma trapphallen. Vår guide lotsade oss genom många, långa korridorer till läktaren, där allmänheten lyssnar på det som pågår i kammaren. Vi fick veta var de respektive riksdagsledamoterna har sina platser

Man slås av all konst som finns och man kan gå guidade konstvandringar fick vi reda på. Det fina är att konstsamlingen tillhör hela svenska folket. Vi uppmärksammade ”de fyra stånden”, ”Stolta stad”, en väv som Handarbetets vänner

gjort, Carl Bildt som stenansikte (alla stadsministrar som suttit minst en period var avporträtterade).

I Andra kammaren fick vi provsitta pulpeterna och njuta av de vackra målningarna och det runda fönstret i taket och tänka oss hur det är när verksamhet pågår här.

Det finns ett kvinnorum, som invigdes när kvinnlig rösträtt 75-års jubilerade 1994. Konsten som finns där handlar om kvinnor i politiken t.ex.

Kerstin Hesselgren, som var första kvinna i första kammaren.

I den 50 m långa korridor som sammanbinder gamla och nya huset råder ofta febril verksamhet eftersom man ofta träffas där för att prata och umgås. Den används också som festsal. På väggarna hänger porträtt av tidigare talmän.



Stolta stad.



Konst i Riksdagshuset.

Vi fick nu gå nerför den mäktiga trappan till utgången och tacka guiden för att han gett oss en repetition av hur Sverige styrs och lite annat att tänka på. En lunch på närliggande pub avrundade besöket.

Text: Angela Enfors. Foto: Erik Enfors.

Anlita våra trevliga seniorer



- Städ & fönsterputsning
- Snickeri & måleri
- Trädgård
- Snöskottning
- It/tv/router

55Plus Hässelby/Vällingby/Spånga



Mia Larsson

08-517 13 798

[mia.larsson\(at\)55plus.se](mailto:mia.larsson(at)55plus.se)

55PLUS
Vi underlättar din vardag

Vi går från **Femtio Fem Plus** till **55PLUS**
Vi underlättar din vardag

Välkommen till Spånga vårdcentral



**Vi är en stabil och kvalitetsmedveten
vårdcentral i Spånga centrum**

På vårdcentralen arbetar bland annat läkare som är specialister i allmänmedicin, läkare som går sin specialistutbildning, sjuksköterskor, distriktssköterskor och undersköterskor. Vi har även specialistmottagningar för dig som har astma/KOL, hypertoni eller diabetes. Vi har ett psykosocialt team som erbjuder bedömning, rådgivning och behandling för dig som mår psykiskt dåligt. Det kan exempelvis handla om att du är nedstämd, känner oro eller ångest, har sömnsvårigheter eller är i kris.

Så här når du oss

Du kan ringa till oss för att boka tid till läkare, sjuksköterska, distriktssköterska samt för medicinsk rådgivning och receptförnyelse på telefonnummer 08-123 393 00 kl. 07.30–17.00. Återbud går att lämna dygnet runt på telefonsvararen. Det går även att kontakta oss via Internet på 1177 – Vårdguidens e-tjänster. Där kan du boka tid till läkare och sjuksköterska, avboka tid, förnya recept samt läsa din journal. Läs mer på 1177.se

Välkommen att lista dig på Spånga vårdcentral!



Spånga vårdcentral

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING



Foto: Erik Enfors

Vintern ra...

Nu har våren kommit till Spånga. Det inträffade fredagen den 28 april kl. 14.00. Då hade Spånga Veterankör sin länge efterlängtade vårkonsert. Vi vet att många längtat efter denna hyllning till våren, ty trots att evenemanget flyttat från gamla, inkörda Församlingshuset till Spånga Center och den oprövade Ljuskården så blev det publiksuccé. De många utplacerade stolarna räckte inte till, men den alltid lika hjälpsamma och positiva personalen trollade fram nya till alla.

I förväg var vi lite oroliga för hur sången skulle gå fram. Ljuskården är sannerligen inte tänkt som konsertlokal och den höga takkupolen kan lätt sluka alla röster. Men oron visade sig dessbättre vara obefogad. När kören klämde i gick inte några toner förlorade. Repertoaren var imponerande. Tio sånger i underfundiga arrangemang, de flesta klassiker, som vi väntar på varje vår men också några mindre vanliga, som till exempel *Kom du ljuva hjärtevän*, en folkvisa med text av Einar Ralf och *Länge leve livet* till text av Gunhild Winqvist, som jag tror att vi fick höra på Mello, framförd av Eva Rydberg och Ewa Roos.

För dirigenten Kersti Larsson var detta det första framträdandet inför våra medlemmar och det gav mersmak. Positiv, entusiastisk och inspirerande hörde jag från de närmaste stolarna. Kersti pushade också på för att få oss alla att sjunga med i fyra allsångsvisor och som gemensam avslutning *Vintern rasat ut bland våra fjällar*.

Erling Magnusson



Ett reseombuds memoarer 2014–2023

Det var ett månadsmöte med SPF Spångaveteranerna vintern 2014. Våra härliga reseombud Margareta och Åke Larsson aviserade att de ville sluta som reseombud. Stor förstämning, hur skulle det nu gå? Det brukar ju inte vara någon kö till förtroendeuppdrag. Plötsligt hörde jag mig själv säga ”det kan jag ta”. Så blev det. Bara att sätta i gång.

Min första resa var Konst och musik i Oslo 10–12/4 2014. På utvägen besökte 34 glada Spångaveteraner Rackstadsgruppens konstmuseum, därefter hotell och middag i Oslo. Stadsrundtur och opera, Don Giovanni och god middag dag 2, dag 3 hemresa med besök hos Lars Lerin i Karlstad. År 2014 hade vi dessutom tre dagsturer och en långresa till Kroatien.

Totalt har vi haft 57 resor på tio år. Det har ju också varit covidår när det naturligtvis inte gick att genomföra några resor. Tyvärr blir statistiken lite missvisande. T.ex. resan till Island blev uppskjuten fyra gånger, vid femte försöket 13–19 maj 2022 kom vi iväg. Tack, tåliga resenärer.

Det finns många minnesvärda resor, alla får inte plats här. En resa som hör till mina favoriter är dagsturen till Bogesunds Slott och besök hos Claes Moser och Villa Akleja. Claes Moser bor i Villa Akleja som en gång ägdes av konstnären J.A.G. Acke. Alla känner väl Claes Moser som Antikrundans

konstkännare/värderare. Där satt vi 40 damer och fyra herrar i två timmar andlöst tysta och lyssnade på ett föredrag om husets konst, intressant och roligt och bara strålande. Efteråt hade jag faktiskt valt bort kaffe och kaka, och vi fick istället bubbel och snittar. Det var perfekt.

Den mest spektakulära resan vi haft är nog vår resa till Kuba, vi var sju spångaveteraner som vågade oss på den långresan. Programmet såg spännande ut och hotellet fint. Men... nu hände det sig att USA:s president Barack Obama väntades besöka Kuba. Vårt hotell var reserverat för presidentens entourage. Vi blev hänvisade med en taxi till en villa någonstans. Jaha, vi kunde ingenting göra. Men... vi hamnade i diplomatstaden och visades till en villa, helt fantastisk, vacker omgivning, pool i trädgården, trevliga människor som bjöd oss på kubanskt svart kaffe hela tiden. Stora bekväma rum och frukost i trädgården vid poolen. Så dags att upptäcka Havanna, helst i en stor 50-tals lyxbil. Vi besökte Hemingways hus och Che Guevaras högkvarter och mycket annat som inte får plats här.

Vi har ju också haft min ständigt återkommande favorit, underbara lilla Mae Phim i Thailand. Mae Phim är en liten ort på två timmars bussresa från Bangkok. Ett fint hotell med stor trädgård och lång strandlinje, trevliga utflykter och god mat.



Lena

Antalet resenärer har varierat, oftast har det varit 25–50 deltagare. Det högsta deltagarantalet är 75 personer på en julbordsresa med Viking line. Det lägsta antalet var faktiskt tre deltagare, varav jag var en. Det var Thailandresan i februari i år. Naturligtvis var det andra SPF-grupper med på den resan.

Jag har på de här resorna träffat och lärt känna så många trevliga människor, de flesta medlemmar i SPF Spångaveteranerna. Tack alla för den här tiden, det har varit bara roligt. Nu är det dags att lämna över reseombudsuppdraget och som tur är har vi en perfekt efterträdare. Vi hälsar Eva Haglund välkommen!

Lena Lindmark

SOMMARAKTIVITETER

Grillning invid boulebanan (nära församlingshuset) har nästan blivit en sommartradition. Vi har en lånegrill som vi kommer att använda. Vi tänder den ca kl.16.30, grillglöd finns från kl. 17, då kan du komma. Du tar med



dig önskad grillmat av det enklare slaget och grillar själv. Dessutom bör du ha med dig dryck och naturligtvis vara allmänt glad och trevlig. Det finns bord och sittplats för ca 20 personer, men duka får du själv. Åker du bil dit, ta gärna med dig en stol och kanske något enkelt litet bord för säker-

hets skull. Hittills har vi med nöd och näppe fått rum på de platser som finns, grillningen verkar bli populärare och populärare. Grilldagarna blir en gång i månaden och på onsdagar med datum **21 juni, 5 juli och 9 augusti**. Anteckna genast i din almanacka. Vid dåligt väder ställer vi in. Är du osäker om det blir någon grillning, ring Åke Larsson 073-992 44 23 eller Åke Stöckel 070-691 12 85.

Inte nog med detta, glöm inte att anteckna ***picknicken den 19 juli*** – en onsdag nedanför Kina slott. Kl. 12 träffas vi. Ta med något att äta och dricka, helst ett litet bord med stolar, om du inte vill sitta på backen. Även årets kublag utses på plats!



Du kan åka kommunalt med Ekeröbussarna från Brommaplan till hållplats Kanton. Sedan får du promenera Kantongatan ca 1 km, men motion är ju nyttigt. Åker du bil får du numera betala P-avgift, men då kan du ju hemifrån ta med en Spångaveterankompis som kanske betalar denna kostnad.

För ovanstående attraktioner gäller ingen anmälan, det är bara att komma och alla är hjärtligt välkomna. *Åke L & Åke S*

Månadsmöten hösten 2023



Alla månadsmöten arrangeras i Spånga Församlingshus, Värsta Allé 1.
Mötena börjar klockan 13. Kom i god tid för att få plats.
Lokalen rymmer högst 150 personer. Avgiften är 50 kr.

Nu kan du betala inträdet med bankkort!

12 september

Maria Möller

Tillsammans med pianisten Maria Kvist tar Maria Möller oss med på en musikalisk resa där jazz och visa blandas med humor och tankvärdheter.

Foto: Håkan Larsson



Nyutsprungen hyllning till våren

Äntligen har våren kommit igång
Med spirande blommor och skönsjungande fågelsång
Ut med en skön vilstol för att lapa lite skön vårsol
eller ta en bra bok att läsa, kanske för en semesterresa planera
Koppla av från krig och oro och på en fredligare framtid tro.
Sverre Fogelström

The Caledonian Inn
(Spånga kyrkväg 413)

Träffpunkt i Spånga som erbjuder varierad och
smakfull matsedel samt enastående öl- och vinsortiment

info@caledonian.se 08-36 50 16

Funderingar över tid!



Foto: Thorwald Gehrman

I Per Anders Fogelströms romansvit ”Mina drömmars stad”, som jag nu återvänt till för fjärde eller femte gången, inleds ofta kapitlet med en beskrivning av väder och årstid. Man känner genast igen sig i känslan av vårens spirande ljus, sommarens stekande hetta, höstliga vindar eller vinterns isande snöslask. Och hela årscykeln sedd ur de människors perspektiv som valt att leva i staden.

Vi som lever 150 år senare, med tid och ekonomisk möjlighet att reflektera över var och hur vi vill bo, vill nog gärna göra tidsresan tillbaka och uppmana landsbygdsemigranterna att ”stanna kvar”! Men man kommer inte oombedd med råd och 1850-talets Sverige var inget drömland. Drömlandet fanns västerut och dit tappade Sverige en tredjedel av sin befolkning.

De som blev kvar och orkade såg staden som en sista utväg, som Fogelströms huvudperson Henning. Men Henning hamnade i den grottekvarn bland ”massorna” som fick kämpa för varje brödbit. Här vill jag utbrista i: Men, utbilda dig lilla vän, bli någonting! Tills jag inser att det inte fanns några skolor för sådana som Henning. Det allmänna skolväsendet fanns knappt i tanken. Klassamhället var grundmurat, snudd på instiftat av Gud om man hörde med överheten.

Hur kunde detta massornas armod få fortgå i samklang med industrialismens intåg. Det försiggick en fantastisk teknisk utveckling. Det fanns tåg och telegraf, Alfred Nobel uppfann dynamiten, det sprängdes berg så det dånade i Stockholm.

Sprängningar som nästan välte de små kåkarna på Söder, dit fler och fler svältande landsbygdsbor flyttade in. Många som kom invandrande söderifrån, kom inte längre än till just södra Stockholm. Arbetstillfällena var få och den som inte arbetade sågs som lösdrivare och sattes i förvar. Min förundran är stor över att människor hölls nere i armod mitt i den framväxande vågen av ingenjörskonst. ”Själv är bäste dräng” är enligt mig ett passande motto för den tiden. Jag skulle eventuellt få medhåll av dem som lika eventuellt orkade tänka efter tolv-fjorton timmars arbetsdag sex dagar i veckan. Men det blev ju, mot väldigt många odds, trots allt bättre på grund av att några tappra orkade samla ihop människor att slåss på barriaderna, för dragligare villkor och inte minst rösträtt.

Min morfar föddes drygt tjugo år senare än Henning och fick helt andra förutsättningar. Morfar kom till Stockholm från ett sörmländskt torp i början av 1900-talet, gjorde ”Kommisen” i kavalleriet, lyckades få jobb som spårvagnsförare, hade turen att gifta sig med en driftig och sparsam flicka, så att de så småningom kunde köpa en tomt ute i ”Brommalandet”. Jag njuter, helt oförtjänt känner jag, frukterna av mina strävsamma släktingars mödor. Skänker jag dem några spridda tacksamhetens tankar? Jaa, det händer numera rätt ofta.



Morfar till vänster i bild.

Min morfar hade åtta syskon, varav alla utom en flyttade till Stockholm. Mamma/Farmor Edla blev kvar i Mörtstugan i sörmlandsmyllan och

jag fick komma dit som barn och plocka blåbär. Jag minns det för att jag och min syssling Ullabritt fick sova skavfötters uppe på vinden. Jag vet också att Mörtstugans åtta barn faktiskt tog hand om sin gamla mamma.

Man får leva med sina minnen och ångror och naturligtvis ångrar jag att jag inte intervjuade morfar om hans liv. Men jag ”hade inte tid”, upptagen som jag var av att växa upp. Vad jag minns är ändå hans alltid mycket välputsade skor, något han hade i ryggmärgen efter det ständiga putsandet av ”Kommisens” ridstövlar. Skor skulle blänka och blänkte gjorde de när han på ålderns höst tog bussen in till Stockholm från Bromma och promenerade omkring i den stad som Henning drömde om, men aldrig fick uppleva.

Marianne Österlind



Morfar i sadeln. Året var 2016.



Här är det tappra gänget som promenerar nästan varje tisdag – i ur och skur. Det finns plats för fler. Kolla in vår hemsida under Aktiviteter/Kulturvandringar.

Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden	114 14
Vårdguiden	1177
Spånga-Tensta	
Stadsdelsförvaltningen	08-508 030 00
Medborgarkontoret	08-508 030 50
Äldreaktiviteter: Linda Melin	08-508 036 44
Anhörigkonsulent: Kristina Wennström	08-508 035 37
Syn- och hörselinstruktör	
Spånga/Tensta/Kista: Yvonne Olsson	08-508 017 38
Bromsten/Hässelby: Ingela Dahling	08-508 017 39
Äldreombudsmannen	08-508 362 10
Fixartjänst för dig över 75 år	08-508 034 23
Jonas direkt	076-129 15 56
Kyrktaxi (bokas senast onsdag)	08-505 990 00
Rinkeby-Kista	
Stadsdelsförvaltningen	08-508 010 00
Medborgarkontoret	08-508 017 94
Äldreomsorg: Ingrid Brännström	08-508 026 15
Fixartjänst för dig över 75	
Receptionen, Kista servicehus	08-508 015 30
Kontaktcenter Äldre Direkt	
Kontaktcenter Äldre Direkt	08-80 65 65
Trygghetsjour vid akuta situationer	08-508 40 700
Sjukvårdsbil med bår	08-745 33 05
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
Felanmälan och synpunkter om trafik och utemiljö i Stockholm	08-651 00 00

VÅRA AKTIVITETER

Boule spelas måndagar, onsdagar och fredagar kl. 13–15 i Spånga centrum om banan är spelbar. Mer information får du av Barbro Nyberg, telefon: 08-36 83 36.



Skrivklådan. För dig som vill prata om litteratur, ge och få tips på böcker och dikter samt kanske skriva egna kortare alster. Vi ses i Spånga Träfflokal, Stormbyvägen 2. Vill du vara med skicka ett mail till Mats Hellberg, [matsh18\(at\)gmail.com](mailto:matsh18(at)gmail.com) eller sms: 072-215 83 53.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri och helgfri tisdag. Dock med sommar- och juluppehåll. Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”Aktiviteter/Kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida www.spf.se/spangaveteranerna. Info: Christina Ingemarsson, 070-395 99 48, Erik Enfors, 073-040 40 33.



Bridge spelas på fredagar kl. 11.30 i Spånga Församlingshus. Info: Ann-Margret Hellström, 070-836 98 75 och Ulrika Siling, 073-735 41 00.

Canastagruppern träffas varannan torsdag i udda veckor kl. 13–16 i Spånga Center, Stormbyvägen 2. Närmare information Brittmarie Ryman 073-838 64 68.

Spånga Veterankör övar på måndagar kl. 14.00–15.30. Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Marianne Österlind, 070-755 70 73.

TEATEROMBUDET INFORMERAR

Tack för alla trevliga kontakter under teateråret. Nu har jag snart sommarlov och återkommer med nya teaterbrev när det blir inomhussäsong igen. Parkteatern är öppen i sommar på olika platser. Alltid gratis.

Trevlig sommar önskar teaterombudet.

Gunilla Källberg



Välkommen till SAFIA Hemtjänst

SAFIA 
Vård och Omsorg AB

**Vi är det självklara valet för dig som
söker trygghet i vardagen!**



- Vi erbjuder allt från omsorg, hushållsnära tjänster som städning, tvätt och matlagning samt kvälls- och nattjänster.
- Du kan välja oss via kundvalet i kommunen eller anlita oss direkt med RUT-avdrag.
- Du som kund hos oss har alltid en kontaktperson som jobbar måndag till fredag, kontaktpersonen ansvarar över Dig som kund och din omsorg.
- Välkommen att ta kontakt med oss för mer information och ett hembesök!

Kontaktuppgifter

Verksamhetschef Ann-Charlotte Lindgren: 076-390 25 20

Bitr. verksamhetschef Dildora Gafurova: 079-302 25 20

Kontor: 08-640 67 67

Adress: Spånga Stationsväg 33

www.safia.se

Information från reseombudet



Välkommen på våra resor! Eftersom jag bytte plats med Lena Lindmark vill jag gärna att ni ringer till researrangören direkt ni bestämt er och anmäler er. Några av resorna jag valt var redan fulltecknade! Anmäl er på telefon till Larssons resor: 08-34 82 00 eller maila till [kontor\(at\)larssonsresor.se](mailto:kontor@larssonsresor.se) Meddela att ni är från Spångaveteranerna. Tack!
Hälsningar från Eva Haglund, tel: 070-267 37 67, [eraevah\(at\)gmail.com](mailto:eraevah@gmail.com)

Gotland 12/5–15/5

Resan till Gotland är inställd p.g.a. för få anmälningar.

Wij trädgårdar med Ockelbo marknad den 1/7

Sista anmälningsdag 1/6!!!
Bussen tar oss kl. 8:00 från Cityterminalen till Wij trädgårdar, som ska vara Sveriges vackraste parker. Lunch i Trädgårdsköket, guidad tur i parkerna och eftermiddag på Ockelbo sommarmarknad. Åter i Stockholm kl. 19.
Pris: 1 490 kr/person.



Wij trädgårdar

Mord och trädgård i Nora den 13/7

Sista anmälningsdag 13/6. Avfärd från Stockholm kl. 8:00. Vi får en guidad tur i den lilla staden Nora i Bergslagen, där Maria Lang i sina böcker lät en efter en av invånarna i stan mördas. Vi äter lunch på Stadshotellet, och sedan styr vi färden mot Lilla Trädgården vid Nora-sjön. Där finns en fin trädgård och alla slags tillbehör för



Lilla Trädgården

hem och trädgård. Vi är åter i Stockholm kl. 18. *Pris: 1 490 kr/person.*

Dalslands kanal med Läckö slott, 17/8–19/8.

Sista anmälningsdag 17/7.

Torsdag: Bussen avgår kl. 8.30 från Cityterminalen. Vårt första stopp blir vid Kinnekulle, där vi intar lunch på Forshems Gästgivaregård. Därefter



Läckö slott

går färden till Läckö slott på en udde vid Vänern. Där möter oss en guide som ger oss en visning av slottet. Middag och övernattninng blir på Quality Hotel Vänersborg.

Fredag: På förmiddagen besöker vi Dalslands Konstmuseum. Därefter åker vi en tur på Dalslands kanal, med start vid Akvedukten i Håverud, som blev byggd tack vare ingenjör

Nils Ericsson. Vi intar lunch under färden. Vid 16-tiden anländer vi till Bengtsfors, där bussen möter oss och kör oss till hotellet och den väntande middagen.



Stenbrottet i Kinnekulle

Lördag: Vi äter lunch på hotellet och far vidare till Gränna. Där väntar lunch och ett besök på Grenna Museum, där vi får veta mer om S. A. André och hans ballongfärd. Vi styr därefter kosan mot Kinnekulle, och middagen serveras på Åsgårdens värdshus i Lyrestad. Åter i Stockholm kl. 18:30.

Pris: 5 990 kr/person.

Skottland den 29/8 – 3/9

Lena Lindmark tar med er på Skottlandsresan.

Praktiska tips för att förhindra fallolyckor

Alla kan falla

De flesta fallolyckor sker i hemmet. Alla kan falla, men risken ökar när vi blir äldre. Genom att äta näringsriktigt, träna balans och styrka, ha koll på dina mediciner och några andra enkla vanor kan du minska risken att falla.

Här följer några tips på vad du själv kan göra.

Bra att tänka på om mat

Jag:

- låter det inte gå för lång tid mellan måltiderna.
- äter några enkla mellanmål under dagen.
- utgår från tallriksmodellen och får i mig proteiner, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler varje dag.
- serverar varma grönsaker och rotfrukter med lite olja på till måltiden.
- ser till att få i mig tillräckligt med vätska – särskilt när det är varmt ute.
- väljer drycker som till exempel mjölk, juice eller sötdryck om aptiten blir sämre eller vikten minskar.

Bra att tänka på om träning

Jag:

- tränar styrka minst 2 gånger i veckan.
- gör balansövningar minst 2–3 gånger i veckan.
- är fysiskt aktiv minst 150 minuter per vecka och tar i så jag blir lätt andfädd.
- gör vikt bärande fysiska aktiviteter dagligen.
- undviker att sitta still länge.
- har halksäkra skor med hälkappa både inomhus och utomhus.
- går inte i strumplåsten.
- använder broddar när det är halt ute.
- använder gästavar och sätter på ispiggar på vintern.
- använder skor som passar aktiviteten.
- vårdar mina fötter till exempel genom att ta hjälp av en fotvårdsspecialist.



**Balansera
mera**

 Socialstyrelsen



Uppkopplad?

Träffa vården online

Du behöver inte åka till vårdcentralen för att få hjälp av en läkare, sköterska eller psykolog. Numera går det att få kontakt med en vårdgivare via flera olika appar. [Kry](#) och [Min Doktor](#) är två av flera aktörer som erbjuder landstingssubventionerad vård, alltså till samma pris som hos din vanliga vårdcentral.

Hos [Mindler](#) kan du prata med en psykolog för endast 100 kr per gång och även där gäller frikort, precis som inom den traditionella vården alltså.

Teater och konsert online

Saknar du att gå på teatern eller njuta av en musikkonsert? Lugn, det finns mängder av fantastiska sändningar av teater, konserter och mycket mer.

[Kulturarenan.se](#) är en bra startpunkt där du alldeles gratis kan ta del av inspelade konserter, teaterföreläsningar och konstatställningar. Andra tips är [Konserthuset Play](#) eller [SVTplay.se/kategori/scen](#) som samlar mängder av teater och musik.



Är du personen vi söker?

Vår tidning SpångaVeteranen, har uppgraderats med mer innehåll, bättre papper under de senaste åren. Nu behöver vi tala om detta för våra blivande annonsörer. De flesta ligger på gångavstånd, i Spånga Centrum. Har du tidigare arbetat med försäljning och har en halvtimme över i månaden, kan detta vara något för dig.

Vi behöver fler annonsörer till SpångaVeteranen. Budskapet är enkelt: att synas i vår tidning ger fler köpstarka kunder till annonsören. Tidningen kommer ut fyra gånger om året och annonspriserna ligger på en rimlig nivå. Känner du för att hjälpa till och vill veta mer, kontakta vår redaktör, Thomas Sessler 0705-89 74 74 eller maila till [thomas\(at\)sessler.se](mailto:thomas(at)sessler.se).

Månadsmötet i mars



I dag hade Carin ett glatt budskap från medlemsfronten. Fem nya medlemmar! Dessutom var vi 99 personer som besökte mötet. Hoppas detta håller i sig.

”Två röster och en gitarr” hette våra gästartister, en duo som värnar om vår visskatt och där ena halvan har sina rötter i Härjedalen, nämligen Stefan Ström. Han spelade också gitarr. Den andra halvan var Gabriella Lindvall, som varit lärare från Stockholm. Som medlemmar i Evert Taubesällskapet har duon ivrat för att barnen skulle lära sig Evert Taubes visor och rest runt i skolor för att förverkliga detta. De berättade också att de firat Everts födelsedag 12 mars, två dagar innan framträdandet hos oss. Sedan fick vi höra en av Taubes parodilåtar, ”Fritiof Anderssons paradmarsch” följt av Olle Adolfssons ”Österlenvisa”, Nils Ferlins ”På Arendorffs tid”, Dan Anderssons ”Jag väntar vid min stockeld”, Alf Hambes ”Kajsas udde”. Listan kan göras lång över alla visor man kände igen. Med Evert Ljusberg, Jämtlandspresidenten, hade Stefan och Gabriella mångårigt samarbete och det sjöngs på dialekt, som t.ex. ”so blank va alder halvfarloken” på Härjedalsmål. ”Så skimrande var aldrig havet” om någon funderade.

En fin musikupplevelse med två röster som ”gifte” sig med varandra och tolkade vår visskatt på ett fantastiskt, personligt sätt.

Före kaffet hann avgående reseombudet Lena meddela att Gotlandsresan är inställd, men att Skottlandsresan nu tagit fart med många anmälningar och blir av 29/8–3/9. Lena kunde också presentera sin efterträdare,

SPF Spångaveteranernas kalendarium sommaren 2023

JUNI

Onsdag 21 Grillkväll

JULI

Onsdag 5 Grillkväll

Onsdag 19 Picknick vid Kina Slott

AUGUSTI

Onsdag 9 Grillkväll

SEPTEMBER

Tisdag 12 Månadsmöte kl. 13

Fler aktiviteter hittar du på vår hemsida: spfseniorena.se/spangaveteranerna

som genast fann sin roll och föreslog en ny resa. Bådar gott för framtiden. Lena avtackades för sin tioåriga insats som uppskattat reseombud.

Även Christina pratade kulturvandringar och slog ett slag för pressbyråns museum, som man måste anmäla sig till. Evy inbjöd till besök på Millesgården 22/3 och Bengt Etzler berättade om ett öppet möte om församlingshusets framtid redan 15/3.

Vinlotteriet avklarades och ordförande vann denna gång vilket även undertecknad kan få glädje av. Men någon blomma till påsk blev det inte. Klockan 15:10 var det dags för dem, som inte behöver återställa allt i befintligt skick att ge sig ut i snömodden.

Text: Angela Enfors

Foto: Erik Enfors



**Medicinsk fotvård * Vårtbehandling
Lymf- & Klassisk massage * Taktill
stimulering * Kraniosakral-terapi
(även elevbehandlingar)**



**Du kan känna dig trygg med att vi håller
hygienstandarden hög. Det finns gott
om plats för att hålla distans.
Mottagningen är handikappanpassad.**

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72 

info@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se

I Stockholm har 65+ högst livskvalité

Stockholms län är Sveriges bästa län för äldre att leva i. Det visar en sammanställning från Länsförsäkringar som i ett nytt index rankar 65+ möjlighet till livskvalité i landets alla län. Allra sist placerar sig Gotland. –Livskvalité handlar exempelvis om hur mycket pengar pensionen räcker till när höga kostnader för bostaden är betalt och att tillgången på sjukvård är bra. Även möjligheten att fortsätta arbeta efter 65 kan bidra till en bättre vardag, säger Trifa Chireh, pensionsekonom på Länsförsäkringar.

I det nya indexet Sveriges bästa län för äldre att bo i har Länsförsäkringar vägt samman hur mycket en 50 kvadrats stor bostadsrätt tar av pensionen, hur väl tillgången till en läkare, psykolog och tandläkare är, hur många 65+ som har möjlighet och ork att fortsätta arbeta, hur hög försörjningskvoten är i länet samt vad det kostar att handla en matkasse på nätet. Resultatet visar att i Stockholm har 65+ mest kvar av pensionen när kostnaden för boendet är betalt och här är försörjningskvoten som lägst, det vill säga, kvoten mellan den befolkning som inte är ekonomiskt aktiv och den ekonomiskt aktiva delen (unga som arbetar) är högst i landet. I länet har även många möjligheter att fortsätta arbeta efter 65 år.



–Stockholm kommer högt upp på listan då pensionärerna har en god ekonomisk situation. De har en bra slant över när kostnaderna för bostaden är betald, de fortsätter även i högre utsträckning än i övriga landet att jobba efter 65. Kanske beror det på att tjänstesektorn är större här jämfört med andra län. Att det i Stockholm är mer jämnt fördelat mellan unga och gamla bidrar också till poäng. Det Stockholm förlorar på är att det är färre läkare och sjuksköterskor per 65-åring jämfört med andra län, säger Trifa Chireh. Även Uppsala och Västernorrland är bra län för den som är 65+ att bo i.

På Gotland har 65+ minst kvar i att leva av när kostnaden för bost-

GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga

Tel: 08-36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

aden är betald och man ligger relativt sett lågt på de andra delarna också. Där Gotland står ut är tillgången till läkare, sjuksköterskor och psykologer. Län med få invånare halkar efter på bland annat försörjningskvoten – att det är få unga som ska försörja många av de äldre och att det i dessa län verkar vara färre som har möjlighet att fortsätta arbeta efter 65 år.

—För många pensionärer är den ekonomiska situationen tuff just nu. Inte minst pressar höga mat- och elpriser ekonomin hårt, och i budgeten saknas reformer som underlättar för pensionärer som har svårt att få ekonomin att gå ihop. Men samtidigt finns det pensionärer i landet som har det bra ställt och många fortsätter att arbeta långt upp i åldern.

(Källa: Länsförsäkringar.)



Vi hjälper dig med...

Liktornar
Kartnaglar
Fotsvamp
Nägelträng
Nägelsvamp
Vårtor
Förhårdnader
Hålsprickor

BÄTTRE FÖTTER
BÄTTRE HY

073-445 62 62
Sörgårdsvägen 24
163 52 Spånga
battrefotterbattrehy.se
info(at)battrefotterbattrehy.se

Kvinnor i kvadrat på månadsmötet

Tyvärr kom vi inte upp till 100 deltagarmålet denna gång utan 65 medlemmar blev vi. Detta trots att vi inte kunde skylla på vädret, som gav aningar om vår. Och att åka till sitt lantställe redan kan vara förenat med vissa överraskningar, som vi fick erfara när sommarvattnet inte var påkopplat i vår östgötska sommarstuga. Tur att det finns åretruntboende grannar.

Carin började med att berätta att vi fått en ny medlem.

Sedan var det dags för en favorit i repris. Förra gången var det i oktober 2018, som vi fick lära oss om ”Stockholm på trekvart” på ett lättsamt och roligt sätt av författaren själv, Eva-Karin Gyllenberg.

Idag handlade det om svenska kvinnliga pionjärer, inte nödvändigtvis de allra kändaste, men de som betytt enormt mycket för så många inom vitt skilda områden.

Eva-Karin hade valt att berätta om 9 kvinnor ur sin bok ”Svenska kvinnliga pionjärer, från Agnes till Wilhelmina.

Agnes Lagerstedt var lärarinna född 1850 och hade ett stort socialt engagemang. Hon såg till att det byggdes smålägenheter till familjer, som levde i misär på den tidens nedgångna och fattiga Östermalm och ordnade

också så de mest utsatta barnen fick komma ut i friska luften på Sveriges första sommarkollo.

Bland de övriga kan nämnas Margit Nordin, född 1897, som åkte Vasaloppet 1923 på drygt 10 timmar och kom sist. Men hon var fin i håret eftersom hon åkt med papiljotter, som togs av i slutet av tävlingen. Vem vill se en kvinna med stripigt hår komma i mål?

Vem har inte hört Vera Sjöcrona, född 1914, guida i Gamla stan? Vad hon inte visste om Gamla stan och dess människor är inte värt att veta. Hon byggde sina vandringar, som sträckte sig över flera decennier, på att berätta om



Det ska vara signerat! Foto: Thomas Sessler



Eva-Karin Gyllenberg. Foto: Erik Enfors

människorna och deras öden.

Den sista damen som nämns är Wilhelmina Skogh, född 1849. Hon var en gotländska, som kom till Stockholm. Sitt första jobb fick hon på Strömparterren, där fröet såddes om att restaurangyrket var något för henne. Många lyckosamma år följde när hon investerade i byggandet av hotell och även köpte. Vid Stockholmsutställningen 1897 hade hon fått i uppdrag att omvandla sex större bostadshus på Strandvägen till hotell under utställningen. Nu hade ledningen för Grand Hôtel fått upp ögonen för denna skickliga kvinna och hon blev värvad dit. Men efter ett antal project som blivit för dyra och som Wilhelmina fick skulden för, slutade hon och flyttade till sin riddarborg och bostad, Foresta på Lidingö.

Det var nu hög tid för kaffe och sedan berättade Evy från konstgruppen om besök på Liljevalchs och vårsalongen 19/4. Christina berättade om Kulturvandringarna och den närmaste ”Stora Essingen runt” 18/4.

Vinlotteriet med 7 röda från Italien och 3 vita liksom blomlotteriet avklarades sedan.
Angela Enfors



Foto: Thomas Sessler

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2023



Styrelse

Ordförande: **Erik Enfors**

erik.0.enfors(at)gmail.com, 073-040 40 33

Vice ordförande: **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 070-589 74 74

Sekreterare: **Christina Ingemarsson**

christina.ingemarsson48(at)gmail.com, 070-395 99 48

Kassör: **Olof Petersson**

peterson_olof(at)icloud.com, 070-323 05 21

Ledamot och medlemssekreterare: **Gunnar Sundin**

gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 072-186 87 36

Ledamot: **Carin Due Bergman**

08-36 50 52, 076-237 23 03

Ledamot: **Evy Möller**

evy_moller(at)hotmail.com, 070-578 18 31

Ersättare: **Lena Lindmark**

lena.e.lindmark(at)gmail.com, 070-867 47 17

Ersättare: **Kristina Friberg**

kristina.friberg(at)me.com, 08-36 14 73, 070-759 28 76

Ersättare: **Ann-Cristin Örth**

mac.orth(at)hotmail.se, 08-89 14 77, 070-253 41 99

Revisorer

Ordinarie: Åke Stöckel, 070-691 12 85

Ordinarie: Lars Grundström, 08-793 90 27

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

Hemsidan

Gunnar Sundin, gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 072-186 87 36

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2023



Valberedning

Ordförande: Angela Enfors, 070-224 83 72

Ledamot: Erling Magnusson, 070-595 67 80

Ledamot: Lars Grundström, 08-793 90 27

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga-Tensta (SPR)

Ordförande: Thomas Sessler, 070-589 74 74

Ledamot: Carin Due Bergman, 08-36 50 52, 076-237 23 03

Ledamot: Evy Möller, 070-578 18 31

Ersättare: Lena Lindmark, 070-867 47 17

Ersättare: Ulla-Britt Fogelström, 073-445 45 23

Ersättare: Åke Stöckel, 070-691 12 85

Ersättare: Kristina Friberg, 070-759 28 76

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Rinkeby-Kista (SPR)

Vice ordförande: Mats Hellberg, 072-215 83 53

Ledamot: Yvonne Zettergren, 08-760 66 07

Ersättare: Carina Andersdotter Sommar, 076-133 59 91

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 070-668 26 52

För föreningen valda ombud

Studieförbundet Vuxenskolan:

Evy Möller, 070-578 18 31

Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):

Evy Möller, 070-578 18 31

**Jag är ung i sinnet, men lite
äldre på andra ställen.**



Ombud

Friskvård	Vakant	
Rekryteringsansvarig	Vakant	
Reseombud	Eva Haglund eraevah(at)gmail.com	070-267 37 67
Teaterombud	Gunilla Källberg gunilla_kallberg(at)outlook.com	073-625 66 08
Trafiksäkerhetsombud	Carin Due Bergman	076-237 23 03

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396 78 71
Bridge	Ulrika Siling ulrika(at)siling.se Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu	073-735 41 00 070-836 98 75
Canasta	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)gmail.com	073-838 64 68
Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396 78 71
Skrivklådan	Mats Hellberg matsh18(at)gmail.com	072-215 83 53
Spånga Veterankör	Marianne Österlind marianne.osterlind(at)outlook.com	070-755 70 73

Kulturvandringar och studiebesök

Erik Enfors 073-040 40 33
Christina Ingemarsson 070-395 99 48

Konstgruppen

Evy Möller 070-578 18 31

Mötesgruppen

Mona von Köhler 08-36 37 53
070-456 31 48

Programgruppen

Åke Larsson 073-992 44 23
7601237(at)gmail.com
Sverre Fogelström 08-36 64 92
sverrefogel(at)hotmail.com
Martin Johnsson 070-843 35 85
martin(at)impulsgivarna.se

Har du ont i fötterna?

Vi är specialister på skor, inlägg och andra produkter som får dig att må bra.

Kom in till oss och titta på vårt sortiment av utvalda skor, olika typer av inlägg och vår specialkompetens.

SPF-medlem erhåller 100 kr rabatt på skor till ordinarie pris över 1000 kr mot uppvisande av medlemskort.



KOLPA ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

Öppet vard. 10–18, lörd. 10–14. (med reservation för helgdagar).



SPF Spångaveteranerna är **avdelning 459** inom SPF Seniorerna.

Org.nr.: 802406-6873

Plusgiro: 491 25 40-4

Postadress:

SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ängsullsvägen 15
162 46 Vällingby

E-postadress:

info(at)spangaveteranerna.se

Hemsida:

www.spfseniorerna.se/spangaveteranerna

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

Erling Magnusson 070-595 67 80, erling.magnusson(at)telia.com

Angela Enfors 070-224 83 72, ang.ma.enf(at)gmail.com

Annonser:

Erling Magnusson 070-595 67 80, erling.magnusson(at)telia.com

Produktion

Thomas Sessler 070-589 74 74, thomas(at)sessler.se

Tryckeri

Åtta.45 Tryckeri, Järfälla

Den 20 maj är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

Sänd ditt bidrag till redaktionen: spangaveteranen(at)ownit.nu

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 3/2023 utkommer vecka 35, manusstopp 15 augusti

Nr 4/2023 utkommer vecka 49, manusstopp 12 november

Nr 1/2024 utkommer vecka 10, manusstopp 20 februari



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

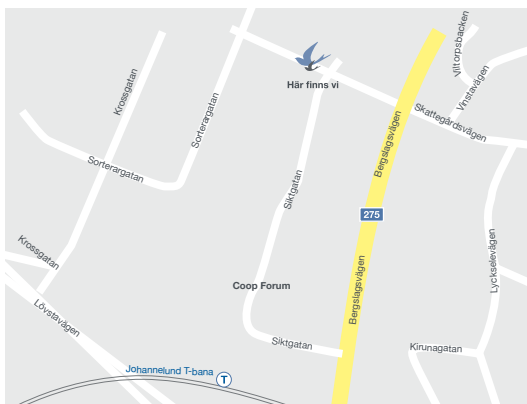
Brett utbud av behandlingar

Vi erbjuder alla olika typer av tandvård, såväl förebyggande som estetisk. Vi är en implantatklolik med gedigen erfarenhet och har opererat implantat sedan 1990.

” Vi är en implantatklolik med gedigen erfarenhet

Tryggt och säkert

Att ditt besök hos oss håller högsta kvalitet så att du som patient ska känna dig trygg och säker är av största vikt för oss. Vi vill skapa en lugn och harmonisk miljö på vår mottagning och är mycket måna om att alla ska känna sig trygga. Vi erbjuder bland annat smärtfri bedövning.



Välkommen att ringa eller besöka oss

- » Tidsbokning: 08-89 11 15
- » Besöksadress: Siktgatan 2, 162 50 Vällingby
- » info.tretandlakare@ptj.se www.tretandlakare.se



B PP Sverige, Port Payé

~~Avs: SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ångsullsvägen 15, 16246 V-by~~



Ett smartare val

*Ring oss – er lokala mäklare – för fri
värdering och försäljning!*

RAYMOND LINDEBORG / ISABELLA LINDELL / JOHANNA BLOMSTER

YVONNE ULVEGREN/AGNETHA PETTERSSON/ROBERT BLOMSTER

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL

SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77